

SVEUČILIŠTE J.J.STROSSMAYERA U OSIJEKU  
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI U OSIJEKU

Iva Slivka

**Kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme učenika razredne  
nastave Našičke regije**  
DIPLOMSKI RAD

Osijek, lipanj 2019.

SVEUČILIŠTE J.J.STROSSMAYERA U OSIJEKU  
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI U OSIJEKU  
Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

**Kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme učenika razredne  
nastave Našičke regije**  
DIPLOMSKI RAD

Predmet: Kineziologija

Mentor: doc.dr.sc. Zvonimir Tomac

Student: Iva Slivka

Matični broj: 2906

Modul: B

Osijek, lipanj 2019.

## SADRŽAJ

1. SAŽETAK.....	IV
2. SUMMARY .....	V
3. UVOD .....	6
4. SLOBODNO VRIJEME .....	7
4.1. Definicija slobodnog vremena .....	7
4.2. Slobodno vrijeme i tehnologija .....	8
4.3. Slobodno vrijeme učenika .....	8
5. IZVANNASTAVNE I IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI .....	10
5.1. Izvannastavne aktivnosti .....	10
5.2. Izvanškolske aktivnosti .....	11
6. IZVANNASTAVNE I IZVANŠKOLSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI .....	12
6.1. Izvannastavne sportske aktivnosti .....	12
6.2. Izvanškolske sportske aktivnosti .....	13
7. TJELESNA AKTIVNOST .....	14
7.1. Uloga tjelesne aktivnosti i vježbanja na razvoj.....	14
8. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA .....	16
9. CILJ .....	18
9.1. Metode rada .....	18
9.2. Metode prikupljanja podataka .....	18
9.3 Metode obrade podataka .....	18
10. REZULTATI.....	19
11. RASPRAVA.....	25
12. ZAKLJUČAK.....	27
13. LITERATURA.....	28
14. PRILOZI.....	30

## 1. SAŽETAK

Život u dobu procvata tehnologije donosi mnoge prednosti, ali i nedostatke. Zbog sedentarnog načina života ljudsko tijelo zahvatilo je niz bolesti. Oni koji će najviše patiti su djeca i mladi koji su u procesu mentalnog i tjelesnog rasta i razvoja. Nedovoljno kretanje djece i mladih negativno utječe na antropološki sustav i zdravlje općenito. Brojna istraživanja ukazuju da je tjelesna aktivnost jedan od glavnih sredstava u borbi za zdrav i kvalitetan život. Današnja djeca često svoje slobodno vrijeme provode pred televizijom, računalom ili mobitelom. Jedan od razloga je neprisutnost roditelja radi poslovnih obveza.

Cilj ovog diplomskog rada bio je otkriti koliko su učenici tjelesno angažirani, kojim se aktivnostima bave u slobodno vrijeme, zašto te kakvi su im stavovi prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Za potrebe istraživanja uključen je uzorak od 91 učenika, trećih i četvrtih razreda osnovnih škola Našičke regije. Ukupni broj učenika podijeljen je na dva subuzorka, u prvom je njih 33 iz grada Našica (15 učenika i 18 učenica), a u drugi subuzorak činilo je 58 učenika (27 učenika i 31 učenica) iz dva ruralna područja u okolici Našica. Rezultati istraživanja pokazali su kako su učenici trećih i četvrtih razreda zadovoljavajuće tjelesno angažirani. Očaravajući je podatak da se više od 90% učenika bave tjelesnom aktivnošću ili sportom te nisu uočene razlike s obzirom na mjesto stanovanja. Najčešće se u svoje slobodno vrijeme bave sportom od čega se izdvaja nogomet, rolanje, trčanje i tenis. I jedan i drugi subuzorak slobodno vrijeme provodi pred televizijom ili računalom 1, 2 sata dnevno. Urbana sredina najčešće se bavi tjelesnom aktivnošću ili sportom zbog zabave i zdravlja, dok se ruralna sredina izjasnila da je razlog zdravlje i druženje s prijateljima. Bitan podatak govori kako se većina učenika urbane i ruralne sredine bavi tjelesnom aktivnošću svaki dan ili 2-3 puta tjedno. Od iznimne je važnosti i učenička svijest o važnosti tjelesne aktivnosti koju smatra više od 80% učenika bez uočenih razlika s obzirom na mjesto stanovanja. Stavovi prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi su pozitivni. Većina učenika smatra da imaju premalo sati tjelesne i zdravstvene kulture te da bi tjelesna i zdravstvena kultura trebala biti svaki dan. Kao najčešću aktivnost koju bi htjeli da se odvija u školi naveli su nogomet. Od ostalih aktivnosti, učenici urbane sredine češće navode odbojku i tenis, za razliku od učenika ruralne sredine koji navode plivanje i taekwondo.

**Ključne riječi:** slobodno vrijeme, sport, škola, tjelesna aktivnost, učenici

## 2. SUMMARY

Life in the era of technology boom brings many advantages but also, disadvantages. Because of the sedentary lifestyle, the human body got infected with a number of diseases. Those who will suffer the most are children and young people who are in the process of mental and physical growth and development. Not enough of the physical movement of children and adolescents negatively affects the anthropological system and health in general. Numerous studies indicate that physical activity is one of the main factors in fighting for a healthy and quality life. Today's children often spend their free time in front of a television, computer or mobile phone. One of the reasons is the absence of parents do to business obligations. The aim of this thesis was to find out how much the students are physically engaged, what they are doing in their free time, why are they doing that and what are their attitudes towards physical and health culture. For the research, a sample of 91 students is identified, both in Grade 3 and in Grade 4 of elementary schools in the region of Našice. The total number of pupils was divided into two sub-classes, in the first one 33 students from Našice (15 male and 18 female) and 58 students (27 male and 31 female) from two rural areas around Našice. The results of the research showed that physical engagement of pupils in Grade 3 and in Grade 4 is satisfactory. It is fascinating that more than 90% of students are engaged in physical activities or sports and there are no differences with respect to their place of residence. Most often, they spend their free time playing sports out of which football, roller-skating, running and tennis stand out. Both samples of students are spending their free time watching television or using a computer between one and two hours a day. The students in urban areas are mostly engaged in physical activities or sports for entertainment and health, whereas the pupils in rural areas said that the reason for physical activities is because of health and socializing with friends. Essential data suggests that most of the urban and rural students are engaged in physical activities every day or 2-3 times a week. Of great importance is the student's awareness of the importance of physical activity, which is known by more than 80% of the students without any observed differences with regard to the place of residence. Attitudes toward Physical education are positive. Most students consider that they don't have enough hours dedicated to Physical education and that it should be present in everyday life in school. Soccer is considered to be one of the activities pupils would like to present in school lessons. Out of other activities, urban students most often mention volleyball and tennis, as opposed to rural students who mention swim and taekwondo.

**Keywords:** free time, sports, school, physical activity, pupils

### 3. UVOD

Razvitak tehnologije sa sobom donosi niz prednosti, ali i nedostataka za suvremenog čovjeka. U gotovo svim poslovima rad na računalu postao je naša svakodnevica. Međutim, ono nas je nagnalo da više sjedimo i manje se krećemo. Kretanje čovjeka jedna je od najosnovnijih ljudskih funkcija te ključna za zdrav život (Prskalo i Sporiš, 2016). Nedovoljno kretanje pogoduje razvitku mnogih bolesti od kojih je najzastupljenija pretilost. Poražavajući su podaci koji ukazuju kako sve više djece i mladih boluje od pretilosti. Važnu ulogu u suzbijanju pretilosti ima tjelesna aktivnost. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na psihičko zdravlje od kojih se izdvaja: podizanje raspoloženja, ublažavanje depresije, oslobađanje od stresa te povećanje kvalitete sna.

Živimo u vremenu u kojemu sve više posežemo za aktivnostima koje ne zahtijevaju skoro nikakav mišićni napor. Slobodno vrijeme najčešće koristimo za ležanje ispred televizije. Djeca, također sve manje slobodnog vremena provode baveći se nekom tjelesnom aktivnošću. Velika uloga u promicanju zdravog načina života pripala je školi kao odgojno-obrazovnoj ustanovi. Tri sata tjelesne i zdravstvene kulture u prvom, drugom i trećem razredu i dva sata u četvrtom razredu tjedno, nije dovoljno da bi se zadovoljile osnovne potrebe za kretanjem. Međutim, škola nudi izvannastavne i izvanškolske sportske aktivnosti koje su propisane nastavnim planom i programom tjelesne i zdravstvene kulture u svrhu poboljšanja kvalitete života. Izvannastavne i izvanškolske sportske aktivnosti organiziraju se na način da zadovolje učenikove interese i preferencije. Važno je napomenuti kako su one neobavezne te se djeca sama odlučuju čime se žele baviti bez osjećaja da im je nešto nametnuto. Većina istraživanja pokazuje kako djeca i mladi svoje slobodno vrijeme većinom provode pred televizijom ili računalom, a sve manje baveći se tjelesnim aktivnostima. Istraživanjem se želi utvrditi kojim se aktivnostima u slobodno vrijeme učenici bave, koliko su tjelesno angažirani, koje kineziološke aktivnosti preferiraju, kakav im je stav prema tjelesnoj aktivnosti ili sportu te prema predmetu tjelesna i zdravstvena kultura.

## **4. SLOBODNO VRIJEME**

### **4.1. Definicija slobodnog vremena**

Fenomen slobodnog vremena možemo definirati kao vrijeme u kojemu se djeca i mladi prepuštaju aktivnostima po vlastitom izboru, u školi, ali i izvan nje (Mlinarević i Brust Nemet, 2012). Ono nam služi za odmor, razonodu te razvijanje sposobnosti. Slobodni smo odabirati aktivnosti u kojima ćemo uživati, koje će nas ispunjavati i u kojima ćemo napredovati u određenom području.

S različitih gledišta možemo pristupiti fenomenu slobodnog vremena (antropološkog, filozofskog, sociološkog, psihološkog, predagoškog). Teoretičari definiraju slobodno vrijeme kao vrijeme oslobođeno od organiziranog rada. Znanstvenici su mišljenja kako je čovjekova djelatnost tijekom slobodnog vremena osobito značajna za ljudsku civilizaciju (Mlinarević, Brust Nemet, 2012).

Božović (1979. prema Mlinarević i Brust Nemet, 2012) navodi da je slobodno vrijeme skup aktivnosti kojima se pojedinac po svojoj volji može potpuno predati, bilo da se odmara i zabavlja, bilo da povećava razinu svoje informiranosti ili svoje obrazovanje, bilo da se dobrovoljno društveno angažira ili da ostvaruje svoju slobodnu stvaralačku sposobnost nakon što se oslobodi svih profesionalnih, obiteljskih i društvenih obaveza.

Slobodno vrijeme kao produkt razvoja i napretka industrijaliziranog društva može pridonjeti humanizaciji rada te stvaranju ravnoteže u aktivnostima rada. Pozitivno korištenje slobodnog vremena pomaže u borbi za viši životni standard, pritom misleći na poboljšanje života u svim njegovim aspektima (Janković, 1973). Analizirajući značenje, zadatke i mogućnosti pozitivnog korištenja slobodnog vremena, dolazi do zaključka kako svi autori naglašavaju njegovu odgojno-obrazovnu funkciju u procesu formiranja ličnosti. Pokazalo se da ono pozitivno utječe na zdravlje, obogaćuje karakter, povećava kreativnost te pridonosi stvaranju bogatijeg sadržaja života. Janković (1973), kao i mnogi drugi koji se bave ovim fenomenom, naglašavaju da je slobono vrijeme prvenstveno vrijeme u kojemu zadovoljavamo svoje potrebe i interese. U skladu s time, naša individualnost doseže svoj vrhunac u razvitku osobne ličnosti.

## 4.2. Slobodno vrijeme i tehnologija

U posljednjih nekoliko godina razvoj suvremene tehnologije promijenio je čovjekov život. Tehnologija je pridonijela sedentarnom načinu života što se nažalost negativno odrazilo na općenito zdravlje čovjeka.

Pod razvitkom tehnologije u najvećoj mjeri mislimo na razvitak interneta i mobilne industrije. Mobilni uređaji razvili su se tolikom brzinom da ih je postalo nemoguće pratiti. Danas skoro da ne postoji osoba koja nema mobilni uređaj.

U današnje vrijeme djeca već u prvim godinama života posjeduju mobilni uređaj. Korištenje mobitela, ali i ostalih elektoničkih uređaja kako što su računalo i tablet, uzelo je maha pa smo svjedoci prečestog korištenja istih. Istraživanja su pokazala kako nekritično i prekomjerno korištenje može imati i negativan utjecaj na psihosocijalno zdravlje čovjeka.<sup>1</sup> Slabije vještine socijalne komunikacije, rizici ovisnosti, nedostatak tjelesne aktivnosti, druženja, strpljivosti, ustrajnosti i usredotočenosti na jedan zadatak, nedostatak samokritičnosti i odgovornosti samo su neki nedostaci korištenja tehnologije.

Kako je nedostatak tjelesne aktivnosti opasan po zdravlje učenika i mladih, trebali bismo tome problemu posvetiti više pažnje kako bismo promijenili život djece u korist zdravlja.

## 4.3. Slobodno vrijeme učenika

Provođenje slobodnog vremena odraslog čovjeka uvelike se razlikuje od dječjeg. Čovjek radi kako bi osigurao egzistenciju pa njemu slobodno vrijeme u velikoj mjeri služi za odmor od rada dok dijete svoje slobodno vrijeme iskorištava za igru i druženje s vršnjacima. Učeniku slobodno vrijeme predstavlja izvor radosti zbog mogućnosti odabira onoga što voli i želi raditi i u čemu se osjeća nesputano.

---

<sup>1</sup> Petričić, Antica ; Čačić, Anita ; Ljubičić, Marija, *Utjecaj novih tehnologija na razvoj djece i adolescenata*, Pribavljeno 29.5.2019. sa <https://www.bib.irb.hr/843959>



Aktivnosti u slobodnom vremenu Jerbić (1973) je podijelio u četiri kategorije (Valjan Vukić, 2013, str.66):

- a) spontane aktivnosti (besciljne aktivnosti, razgovori, šetnje i izleti, slobodna igra),
- b) konzumirajuće aktivnosti (čitanje, slušanje radija, gledanje TV, posjet kinu i muzeju, odlazak na sportske i kazališne priredbe),
- c) organizirane aktivnosti (obiteljske zabave, javne zabave, stvaralačke organizirane aktivnosti) i
- d) ostale aktivnosti

Među spontanim aktivnostima ističe se igra koja djetetu predstavlja glavni oblik zabave. Igra kao sadržaj slobodnog vremena daje čovjeku priliku za razvoj, stoga zaključujemo da je slobodno vrijeme veoma važno u djetetovom odrastanju i cjelovitom razvoju. „Igra u svom iskonskom razotkrivenom smislu znači druženje, smijeh radost, zadovoljstvo, neizvjesnost i slobodu koja oplemenjuje biće i čini ga potpunim“ (Andrijašević, 2000, str. 8). Kako dijete raste tako rastu i njegove obveze, stoga se mijenjaju mogućnosti i interesi za različitim aktivnostima kojima se bavi u slobodno vrijeme.

Premda novo doba donosi procvat tehnologijske industrije, bilo je za očekivati da će se i djeca, kao i odrasli, okrenuti virtualnom svijetu. Sve češće možemo vidjeti djecu kako sjede pred televizijom, s mobitelom u ruci, umjesto da se igraju sa svojim vršnjacima na svježem zraku. Televizija je danas jedan od najdostupnijih medija koji putem svojih sadržaja kreira slobodno vrijeme djece i mladih (Jelinčić, 2009). Možemo reći da je razlog tomu roditeljska odsutnost u odgoju zbog užurbanog načina života. Roditelji zbog svoje prezaopislenosti nemaju dovoljno vremena za svoje dijete te je ono prepušteno samome sebi.

Zbog prekomjernog korištenja tehnologije djeca su sve manje tjelesno aktivna što može rezultirati nastanak određenih bolesti kao što su: srčano-žilne bolesti, sindrom kroničnog umora, prekomjerna težina te mnoge druge. „Ljudsko se tijelo razvilo za kretanje i njegovi fiziološki sustavi kontinuirano djeluju na uravnoteženju energije koju troši tijekom tjelesne aktivnosti s energijom koja se unosi hranom“ (Prskalo i Sporiš, 2016, str. 188). Prema tome, potreba za provođenjem slobodnog vremena baveći se kineziološkim aktivnostima od velike je važnosti za ljudski organizam.

## **5. IZVANNASTAVNE I IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI**

### **5.1. Izvannastavne aktivnosti**

Izvannastavne aktivnosti u osnovnoj školi organiziraju se u svrhu zadovoljavanja različitih potreba i interesa učenika. „Planiraju ih učitelji i nastavnici kao neposredni nositelji odgojno-obrazovne djelatnosti u sklopu školskog kurikulumu i godišnjeg plana i programa škole“ (Caput Jogunica i Barić, 2015, str.11). Glavno obilježje izvannastavnih aktivnosti jest da je ono neobavezno, samostalno te dobrovoljno. Aktivnosti mogu, ali i ne moraju biti povezane s određenim nastavnim predmetom. Za svaku aktivnost škola izrađuje detaljan plan i program koji uključuje ciljeve i zadaće, način realizacije, vremenik, troškovnik, način financiranja i vrednovanja. Cilj je izvannastavnih aktivnosti sjecanje novih znanja, interesa, poticanje kreativnosti te veoma važna identifikacija potencijalnih darovitih učenika u određenom području.

Zadaci izvannastavnih aktivnosti koji se ostvaruju u pojedinim izvannastavnim aktivnostima u školi su sljedeći (Mlinarević i Brust Nemet, 2012):

- povezivanje, proširivanje i produbljivanje znanja, vještina i navika stečenih u nastavi i izvannastavnim aktivnostima;
- usvajanje novih znanja, vještina i navika;
- razvijanje interesa za društveno koristan, humanitarni i volonterski rad;
- identifikacija darovitih učenika i učenika koji pokazuju pojačani interes za pojedino područje;
- pobuđivanje znatiželje;
- osposobljavanje za aktivnosti u slobodnome vremenu koje će biti u funkciji razvoja odgoja i obrazovanja; prevencije svih vrsta ovisnosti, zaštite i unaprjeđivanje zdravlja;
- osposobljavanje za aktivnos sudjelovanje u društvenome životu i njegovom civilnom i demokratskome razvoju;
- poticanje dječjeg stvaralaštva;
- osposobljavanje za komunikaciju, interakciju i kooperaciju s drugima;
- omogućavanje upoznavanja drugih i drugačijih;
- omogućavanje učenja fleksibilnosti i tolerancije.

„Osobito je važno istaknuti da uključivanjem učenika u različite aktivnosti nakon nastave možemo preventivno utjecati na one koji pokazuju sklonost rizičnim ponašanjima od kojih je važno istaknuti sve raširenije pušenje i konzumiranje alkohola među učenicima nižih razreda osnovne škole“ (Caput Jogunica i Barić, 2015, str. 12). Rezultati nekih ispraživanja pokazali su kako su učenici u odnosu prema učenicima zainteresiraniji za kineziološke aktivnosti tijekom prva četiri razreda dok su učenice istodobno uključene u više izvannastavnih aktivnosti. U drugom i četvrtom razredu češće su uključene u kineziološke aktivnosti za razliku od prvog i trećeg razreda u kojima se okreću aktivnostima poput rectatorse, novinarske, dramske grupe i slično (Šiljković i sur., 2007, Barić i sur. 2008. prema Caput Jogunica i Barić, 2015).

## **5.2. Izvanškolske aktivnosti**

Izvanškolske aktivnosti su aktivnosti koje se provode izvan škole. One od učenika zahtijevaju organizaciju slobodnog vremena s obzirom da se one ne održavaju u školi, nego najčešće u gradskim prostorima. Mnoge su prednosti pohađanja izvanškolskih aktivnosti od kojih se ističu:

- stjecanje novih prijateljstava;
- razvijanje određenih sposobnosti;
- stjecanje novih iskustava;
- organizacija vremena;
- širenje vidika
- uključivnje u kulturni život sredine i slično.

Hoće li se dijete baviti nekom izvanškolskom aktivnosti uvelike ovisi i o njegovom mjestu stanovanja, financijskom stanju te o roditeljskoj potpori. Za određene aktivnosti ponekad nije dovoljna samo volja već i financijska potpora djetetovih najbližih. Međutim, svako ulaganje u djetetov opći psiho-fizički rast i razvoj vrijedi truda zbog pregršt kompetencija koje će posjedovati nakon izvjesnog vremena. „Važno je istaknuti da se navedeno iskustvo ne može naučiti u razredu te da rano uključivanje u izvanškolske programe može biti višestruko korisno nakon završetka školovanja“ (Caput Jogunica i Barić, 2015, str. 13).

## **6. IZVANNASTAVNE I IZVANŠKOLSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI**

Negativne posljedice suvremene civilizacije nagnale su nas da sve više prevladava uvjerenje da samo fizički i psihički sposobna osoba može odgovoriti zahtjevima suvremenog života i izlaziti nakraj s iznenadnim i nepredviđenim situacijama (Findak, 1999). Vrijeme je kada prevladava sedentarni način života stoga ne čudi da epidemija pretilosti danas postaje jedan od glavnih zdravstvenih problema (Prskalo i Sporiš, 2016). Istraživanja pokazuju da sve više djece i mladih ima prekomjernu težinu. Veoma važan čimbenik u rješavanju ovog problema je dakako uključivanje djece u izvannastavne i izvanškolske sportske aktivnosti. „Znanstveno je dokazano da tri sata nastave tjelesne i zdravstvene kulture na tjedan za učenike 1. do 4. razreda nisu dovoljna za realizaciju ciljeva i zadaća tog predmeta“ (Caput Jogunica i Barić, 2015, str. 16). Uključivanjem učenika u izvannastavne i izvanškolske sportske aktivnosti, zadovoljila bi se važnost svakodnevnog jednosatnog tjelesnog vježbanja i time osigurao zdrav i kvalitetan život.

### **6.1. Izvannastavne sportske aktivnosti**

Podjela izvannastavnih sportskih aktivnosti prema kriteriju interesa učenika i učestalosti njihove provedbe prema Neljaku (2013.) je sljedeća:

- a) Locirane - kineziološke aktivnosti po sekcijama školskog sportskog društva, natjecanja, školske sportske priredbe i poduka neplivača.
- b) Dislocirane – aktivnosti poput zimovanja, ljetovanja, planinarenja, pješačenja, koturaljkanja, biciklističkih tura i sl.
- c) Međupredmetne – aktivnosti poput školskih priredbi, izleta, logorovanja i sl.

„Pravodobna tjelesna pismenost učenika važan je preduvjet za njihovo uključivanje u bilo koju kineziološku aktivnost poslije, odnosno jedan je od preduvjeta za izbor aktivnoga i zdravog načina života u odrasloj dobi“ (Caput Jogunica i Barić, 2015, str. 16). Cilj je izvannastavnih sportskih aktivnosti zadovoljiti interes učenika za stjecanjem novih teorijskih i praktičkih znanja iz određene izvannastavne aktivnosti. Kako bi dijete ustrajalo u bavljenju nekom tjelesnom aktivnosti, osim volje, treba imati i podršku škole, roditelja i okoline. Ponekad će oslabljati motivacija, pojaviti će se neka prepreka ili zadirkivanje od strane vršnjaka, stoga je

važno da se ima na koga osloniti u takvim trenucima. Bavljenje nekom kineziološkom aktivnošću iziskuje napor, no krajnji rezultat vrijedan je truda.

## **6.2. Izvanškolske sportske aktivnosti**

Dvije najčešće izvanškolske aktivnosti za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole su:

- a) Sportski trening
- b) Sportska rekreacija

„Sportski trening stručno je vođena tjelovježbena aktivnost usmjerena na maksimalni razvoj osobina i sposobnosti kako bi se postigli vrhunski rezultati na natjecanjima“ (Caput Jogunica i Barić, 2015, str. 92). Učenici sami biraju kojim se sportom žele baviti te se prema tome uključuju u određene sportske klubove. Problem nastaje ako učenik ne prođe ranu selekciju stoga ne nastavlja bavljenje tim sportom. Velik broj učenika razočara se na početku jer ne želi odabrati drugi sport te naposljetku odustane od bavljenja sportom uopće.

Sportska rekreacija je također organizirana stručno vođena aktivnost, no za razliku od sportskog treninga, ona je svima pristupačna. Izvodi se u sportsko-rekreacijskim centrima, centrima za fitnes te ostalim prilagođenim prostorijama. Učenici se najčešće uključuju u programe koji uključuju ples, mažoretkinje, badminton, tenis, jahanje i sl. (Caput Jogunica i Barić, 2015). Prednost sportske rekreacije je ta što se svi mogu uključiti, bez obzira na tjelesnu spremnost, međutim poduku i opremu za svoje dijete plaćaju roditelji ili skrbnici.

## 7. TJELESNA AKTIVNOST

Svjetskoj zdravstvena organizacija (WHO) tjelesnu aktivnost definira kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a zahtjeva potrošnju energije iznad razine mirovanja.<sup>2</sup> Djeca i mladi se danas najčešće okreću aktivnostima koje ne iziskuju nikakav napor. Pretjerano sjedenje pred televizijom, korištenje računala i ostale tehnologije, šteti čovjekovom zdravlju. Korištenje takvih pasivnih sadržaja narušava prije svega zdravlje mladog čovjeka od početka njegova života te zapostavljanje čitavog niza sposobnosti koji nemaju mogućnosti da se razviju u tim aktivnostima (Badrić i Prskalo, 2011). Svijest o potrebi za tjelesnom aktivnošću potrebno je razviti od najranije djetetove dobi kako bi mu takav način života postao navika.

### 7.1. Uloga tjelesne aktivnosti i vježbanja na razvoj

Čovjekovo tijelo složen je mehanizam kojemu je jedna od osnovnih potreba kretanje. Kako bi dijete razvilo osnovne motoričke vještine za zdrav život, potrebno je da se tjelesno aktivira tijekom ranog djetinjstva.

Stručnjaci ukazuju na niz bolesti koje se javljaju pri nedostatku tjelesne aktivnosti od kojih je sve zastupljenija pretilost. Istraživanja pokazuju da djeca s viškom kilograma spadaju u rizičnu skupinu djece koja kasnije oboljevaju od srčanog i moždanog udara, visokog tlaka, dijabetesa tipa II te raka debelog crijeva. Kako tjelesna aktivnost pomaže u prevenciji raznih bolesti, tako i u unaprjeđenju zdravlja. „Današnje spoznaje potvrđuju da se sustavnim, znanstveno utemeljenim vježbanjem bitno može utjecati ne samo na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja već u znatnoj mjeri i na kognitivne funkcije te na konativne dimenzije odgovorne za modalitete ponašanja i efikasnu socijalizaciju mladih na varijabilne uvjete života i rada“ (Badrić i Prskalo, 2011, str. 487).

Dijete je slobodno izabrati aktivnosti kojima se želi baviti jer će jedino tada i ustrajati u provođenju vremena baveći se istima. Neovisno o tome bavi li se dijete aktivnostima poput sportske rekreacije ili sportskog treninga, potrebno je 60 minuta umjerene do žustre tjelesne aktivnosti dnevno kako bi zadovoljilo potrebe (Prskalo i Sporiš, 2016). Ključnu ulogu u promicanju zdravog načina života svoga djeteta imaju roditelji jer su njihov uzor. Ukoliko roditelji provode svoje slobodno vrijeme baveći se nekom tjelesnom aktivnošću, velika je vjerojatnost da će ih oni kopirati.

---

<sup>2</sup> Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), *Physical activity*. Pribavljeno 5.6.2019. sa: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

Važna uloga u promicanju zdravog načina života pripala je i školi, tj. nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Škola je odgojno-obrazovna ustanova u kojoj učenici od malih nogu stječu važna znanja, vještine i sposobnosti. Nastava tjelesne i zdravstvene kulture ima za cilj osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje radi veće kvalitete življenja (Nastavni plan i program, 2006).

## 8. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Kvesić i sur. (2015) proveli su istraživanje kojemu je cilj bio utvrditi na koji način učenici provode slobodno vrijeme s posebnim naglaskom na kineziološke aktivnosti. Uzorak je činilo 65 učenika odnosno 36 dječaka i 29 djevojčica 7. i 8. razreda. Istraživanje je pokazalo kako se 40% učenika bavi nekom kineziološkom aktivnošću u slobodno vrijeme. Ispitivane razlike u spolu pokazale su kako se učenici više bave kineziološkim aktivnostima, za razliku od djevojčica koje se pretežno bave sedentarnim aktivnostima. 75% učenika i 48% učenica izrazilo je želju za nastavkom prakticiranja kinezioloških aktivnosti u budućnosti.

Martinčević (2010) provela je istraživanje s ciljem utvrđivanja mišljenja učenika o izvanastavnim aktivnostima s obzirom na spol, školski uspjeh, uključenost u izvanastavne aktivnosti i s obzirom na to jesu li jedino dijete u obitelji. Cilj je isto tako bio i utvrditi načine provođenja slobodnog vremena učenika. Istraživanje je provedeno na uzorku od 123 učenika šestih i sedmih razreda osnovne škole, od čega je bilo 69 dječaka i 54 djevojčica. Istraživanje je pokazalo da je aktivno bavljenje sportom aktivnost kojom se svakodnevno bavi 41% učenika. Kada je riječ o aktivnom bavljenju sportom, utvrđena je statistički značajna razlika s obzirom na spol. Čak 62% dječaka u odnosu na 10% djevojčica bavi se sportom "svaki dan", a 1% dječaka i 6% djevojčica odgovara da se ne bavi sportom "nikada". Dječaci se najčešće bave nogometom. Na pitanje bave li se plesom ili folklorom 90% dječaka i 30% djevojčica izjavljuje da se nikada ne bave tim aktivnostima.

Cilj istraživanja koje su proveli Badrić i sur. (2015) bio je utvrditi razlike u provođenju slobodnog vremena u kineziološkim i nekineziološkim aktivnostima između subuzoraka definiranih prema spolu i dobi kod učenika na kraju primarnog obrazovanja i nižeg srednjeg obrazovanja. Uzorak je činilo 847 učenika, od kojih je 413 djevojčica te 434 dječaka od petog do osmog razreda osnovnih škola. Rezultati istraživanja pokazali su da postoje statistički značajne razlike između učenika od petog do osmog razreda definiranih prema spolu u provedbi kinezioloških i nekinezioloških sadržaja u slobodno vrijeme. Kada se bave kineziološkim aktivnostima, djevojčice više vremena provode u aktivnostima šetnje, rolanja, igranja badmitona, odbojke i plesa, a dječaci u slobodno vrijeme, više od djevojčica, prakticiraju vožnju biciklom, igrajući nogomet, košarku i rukomet. U provođenju vremena baveći se nekineziološkim aktivnostima, dječaci su zainteresiraniji za informatičke sadržaje dok kod djevojčica prevladavaju sadržaji koji su zabavnog, opuštajućeg i edukativnog karaktera.



Cilj rada Đuranović i Opić (2016) bio je istražiti prevalenciju aktivnosti slobodnog vremena mladih. Istraživanje je provedeno na 1062 učenika osam osnovnih ( $n=505$ ; 47,6%) i pet srednjih škola ( $n=557$ ; 52,4%) na području Sisačko-moslavačke županije. Provođenje slobodnog vremena ispitano je konstruiranim upitnikom. Potvrđena je hipoteza o postojanju statistički značajne razlike između učenika osnovnih i srednjih škola iz uzorka na kompozitnim varijablama slobodnog vremena: elektronski mediji, sport, druženje i izlasci te opuštajuće aktivnosti. Rezultati istraživanja pokazuju kako učenici srednje škole više slobodnog vremena od učenika osnovne škole provode u druženjima i izlascima i na opuštajućim aktivnostima dok učenici osnovne škole više slobodnog vremena provode koristeći se elektronskim medijima i baveći se sportom.

## **9. CILJ**

Cilj rada bio je utvrditi kako, koliko i kojom tjelesnom aktivnosti se bave učenici 3. i 4. razreda osnovnih škola Našičke regije, te eventualne razlike u sklonostima s obzirom na područje življenja (urbana i ruralna sredina).

### **Hipoteze**

H1: učenici dovoljno aktivno provede svoje slobodno vrijeme

H2: postoje značajne razlike u sklonostima prema tjelesnoj aktivnosti s obzirom na mjesto stanovanja i pohađanja škole

### **9.1. Metode rada**

Uzorak ispitanika činilo je 91 učenik trećih i četvrtih razreda osnovnih škola Našičke regije prosječne starosti 9,49 godina ( $SD=0,56$ ). Ukupni broj učenika podijeljen je na dva subuzorka, u prvom je njih 33 iz grada Našica (15 učenika i 18 učenica), a u drugi subuzorak činilo je 58 učenika (27 učenika i 31 učenica) iz dva ruralna područja u okolini Našica.

### **9.2. Metode prikupljanja podataka**

Podaci su prikupljeni anketnim upitnikom koji je konstruiran za izradu ovog rada, a činile su ga čestice kojima se nastojalo utvrditi kako, koliko i zašto se učenici bave nekom tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme te kakvi su njihovi stavovi o sportu i tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Podaci su prikupljeni tijekom redovite nastave na satu razrednika uz prethodno odobrenje ravnatelja škole i roditelja svakog anketiranog učenika.

### **9.3 Metode obrade podataka**

Ovisno o mjernoj skali na kojoj se nalaze rezultati izračunate se frekvencije odgovora i postoci te aritmetička sredina i standardna devijacija. Za utvrđivanje razlika u frekvencijama odgovora koristio se Pearsonov  $\chi^2$  test, a za utvrđivanje razlika u rezultatima koristio se t-test za nezavisne uzorke. Sve analize rađene su na razini značajnosti  $p=0,05$ .

## 10. REZULTATI

Tablica 1. Kako najčešće provodiš slobodno vrijeme?

	Urbana sredina		Ruralna sredina	
	f	%	f	%
gledam televiziju	4	12,12	4	6,89
bavim se sportom	14	42,42	29	50,00
igram igrice (računalo, mobitel, playstation ...)	5	15,15	16	27,58
Pretražujem Internet	0	0	2	3,44
Čitam knjige	4	12,12	3	5,17
ostalo	6	18,18	4	6,89

Iz Tablice 1 vidljivo je da učenici najčešće provode slobodno vrijeme baveći se sportom. Naknadnim izračunom razlika uočava se kako nema statistički značajnih razlika u aktivnostima koje učenici provode u slobodno vrijeme ( $\chi^2 = 7,21$   $p=0,20$ ).

Tablica 2. Koliko sati dnevno provodiš pred televizijom ili računalom?

	Urbana sredina		Ruralna sredina	
	f	%	F	%
0 sati	2	6,06	4	6,89
1 sat	14	42,42	22	37,93
2 sata	13	39,39	24	41,37
3 sata	3	9,09	4	6,89
3 i više sati	1	3,03	4	6,89
Prosječno sati	1,60 (SD=0,86)		1,68 (SD= 0,95)	

Djeca najčešće provode oko 1,2 sata pred televizijom ili računalom što je vidljivo iz Tablice 2. Jednako kao i u provođenju slobodnog vremena nije utvrđena niti statistički značajna razlika u frekvenciji sati provedenih pred televizorom ( $\chi^2 = 0,85$   $p=0,93$ ), kao niti u prosječnom vremenu prevedenim pred televizorom ( $t=0,41$ ;  $p=0,68$ ).

Tablica 3. Koju izvannastavnu aktivnost pohađaš?

	Urbana sredina		Ruralna sredina		$\chi^2$	p
	f	%	F	%		
Dramsku	0	0	0	0	0	1
Recitatorsku	0	0	0	0	0	1
Sportsku	21	63,63	33	56,89	0,39	0,53
Zbor	0	0	1	1,72	0,57	0,44
Likovnu	4	12,12	14	24,13	1,91	0,16
Ekološku	1	3,3	2	3,44	0,11	0,91
Novinarsku	0	0	0	0	0	1
Neku drugu	4	12,12	12	20,68	1,06	0,30

Sportska aktivnost najčešća je izvannastavna aktivnost kojom se učenici bave. Od kojih 63,64% učenika urbane sredine te 56,89% učenika ruralne sredine. Zatim slijede likovna aktivnost te neke druge aktivnosti.

Tablica 4. Baviš li se tjelesnom aktivnošću/ili sportom u slobodno vrijeme?

	Urbana sredina		Ruralna sredina		$\chi^2$	p
	f	%	F	%		
Da	31	93,3	56	96,55	1,78	0,40
Ne	8	6,7	2	3,44		

Na pitanje bave li se tjelesnom aktivnošću/ili sportom u slobodno vrijeme, 31 učenik iz urbane sredine odgovorio je da, njih 93,3%, a 56 učenika iz ruralne sredine isto je odgovorio, njih 96,55%.

Tablica 5. Kojom se tjelesnom aktivnošću ili sportom baviš u slobodno vrijeme?

	Urbana sredina		Ruralna sredina		$\chi^2$	p
	f	%	F	%		
Trčanje	10	30,30	20	34,48	0,16	0,68
Nogomet	10	30,30	25	43,10	1,45	0,22
Tenis	3	9,09	10	17,24	1,14	0,28
Plivanje	1	3,03	5	8,62	1,06	0,30
Rukomet	0	0	7	12,06	4,31	0,04*
Ples	6	18,18	9	15,51	0,10	0,74
Rolanje	9	27,27	22	37,93	1,06	0,30
Odbojka	4	12,12	3	5,17	1,43	0,23
Atletika	2	6,06	0	0	3,59	0,06
Košarka	2	6,06	9	15,51	1,77	0,18
Borilački sportovi	4	12,12	1	1,72	4,37	0,04*

Među najčešćim tjelesnim aktivnostima kojima se učenici bave u slobodno vrijeme nalaze se: nogomet, rolanje, trčanje i ples. Po podacima iz Tablice 5 vidljivo je kako su bavljenje nogometom i trčanjem veoma zastupljeni i u urbanoj i ruralnoj sredini.

Tablica 6. Zbog čega se baviš tjelesnom aktivnošću ili sportom baviš u slobodno vrijeme?

	Urbana sredina		Ruralna sredina		$\chi^2$	p
	f	%	F	%		
Zbog zdravlja	18	54,54	31	53,44	0,01	0,91
Zbog druženja s prijateljima	12	36,36	23	39,65	0,09	0,75
Zbog uspjeha u sportu	14	42,42	7	12,06	10,91	0,00*
Zbog zabave	24	72,72	18	31,03	14,71	0,00

Učenici urbane i ruralne sredine u najvećem postotku bave se tjelesnom aktivnošću ili sportom zbog zdravlja i druženja s prijateljima. Međutim, veći postotak učenika urbane sredine kao odgovore navode uspjeh u sportu te zabavu, dok je u ruralnoj sredini postotak takvih odgovora manji.

Tablica 7. Koliko se često baviš tjelesnom aktivnošću ili sportom u slobodno vrijeme?

	Urbana sredina		Ruralna sredina	
	f	%	F	%
Ponekad	4	12,12	10	17,24
Dva – tri puta tjedno	13	39,39	19	32,75
Svaki dan	15	45,45	27	46,55

Analizirajući razlike u učestalosti bavljenja tjelesnom aktivnošću nije uočena statistički značajna razlika između subuzoraka ispitanika ( $\chi^2 = 0,62$ ;  $p=0,73$ ).

Tablica 8. Smatraš li da je bavljenje sportom važno?

	Urbana sredina		Ruralna sredina	
	f	%	F	%
Da	28	84,84	51	87,93
Ne	1	3,03	0	0
Možda	4	12,12	7	12,06

Većina učenika smatra da je bavljenje sportom važno. Također nisu dobivene statistički značajne razlike između subuzoraka ispitanika u stavovima o važnosti sporta u životu ( $\chi^2 = 1,78$ ;  $p=0,41$ ).

Tablica 9. Za što je bavljenje sportom važno?

	Urbana sredina		Ruralna sredina		$\chi^2$	p
	f	%	F	%		
Za druženje	1	3,03	7	12,06	2,14	0,14
Za zdravlje	9	27,27	28	48,27	3,84	0,04*
Za zabavu	6	18,18	6	10,34	1,12	0,28
Za sve navedeno	22	66,66	23	39,65	4,84	0,03*

Iz podataka iz Tablice 9 vidljivo je kako 66,66% učenika iz urbane sredine navodi da je bavljenje sportom važno i za druženje i za zdravlje i za zabavu, dok 48,27% učenika ruralne sredine navodi kako im je bavljenje sportom važno za zdravlje.

Tablica 10. Stavovi učenika prema predmetu tjelesna i zdravstvena kultura.

	Urbana sredina			Ruralna sredina			t	p
	AS	SD	Mod	AS	SD	Mod		
Tjelesna i zdravstvena kultura bi trebala biti svaki dan.	4,18	0,91	5	4,50	0,96	5	-1,57	0,11
Imamo previše sati tjelesne i zdravstvene kulture.	1,48	1,25	1	2,05	1,41	1	1,48	0,05
Imamo premalo sati tjelesne i zdravstvene kulture	4,09	1,48	5	3,40	1,38	4	2,20	0,02*

Što se tiče stavova prema predmetu tjelesna i zdravstvena kultura, urbana i ruralna sredina ne pokazuje značajne razlike. Većina je navela kako se slažu da bi tjelesna i zdravstvena kultura trebala biti svaki dan te shodno s time da nemaju previše sati tjelesne i zdravstvene kulture.

Tablica 11. Koju bi tjelesnu aktivnost volio/ voljela da se odvija u tvojoj školi?

	Urbana sredina		Ruralna sredina		$\chi^2$	p
	f	%	F	%		
tenis	3	9,09	4	6,89	0,14	0,70
odbojka	4	12,12	3	5,17	1,43	0,23
košarka	2	6,06	3	5,17	0,03	0,85
rolanje	2	6,06	4	6,89	0,02	0,87
gimnastika	1	3,03	0	0	1,77	0,18
plivanje	2	6,06	7	12,06	0,85	0,35
nogomet	7	21,21	11	18,96	0,06	0,79
rukomet	0	0	4	6,89	2,38	0,12
ples	0	0	4	6,89	2,38	0,12
badminton	0	0	1	1,72	0,57	0,44
hokej	0	0	1	1,72	0,57	0,44
taekwondo	0	0	5	8,62	3,01	0,08
box	0	0	4	6,89	2,38	0,12

Najčešća aktivnost koju učenici žele da se odvija u školi je nogomet. Od ostalih aktivnosti, učenici urbane sredine najčešće navode odbojku i tenis, za razliku od učenika ruralne sredine koji navode plivanje i taekwondo. Iz Tablice 11 vidljivo je da učenici ruralne sredine navode niz različitih aktivnosti koje bi voljeli pohađati, njih 13, za razliku od učenika urbane sredine, koji navode njih 7.



## 11. RASPRAVA

Rezultati istraživanja provedenog u dvije osnovne škole ruralne sredine te jednoj osnovnoj školi urbane sredine ukazuju da je učenička tjelesna angažiranost zadovoljavajuća. Najčešća aktivnost kojom se učenici bave u slobodno vrijeme jest bavljenje sportom. 93,3% učenika urbane sredine bavi se tjelesnom aktivnošću ili sportom u slobodno vrijeme, dok se 96,55% učenika ruralne sredine isto izjasnilo. Rezultati se razlikuju od istraživanja koje su proveli Kvesić i sur. (2015) u kojemu navode da se 40% učenika 7. i 8. razreda osnovne škole bavi nekom kineziološkom aktivnošću u slobodno vrijeme. Osim što se bave sportom, učenici navode kako svoje slobodno vrijeme krata igranjem igrica, gledanjem televizije te ostalim aktivnostima. Nije uočena statistički značajna razlika u aktivnostima koje učenici provode u slobodno vrijeme s obzirom na mjesto stanovanja. Jednako kao i u provođenju slobodnog vremena nije utvrđena statistički značajna razlika u frekvenciji provedenih sati pred televizijom ili računalom. Pozitivni rezultati ukazuju da učenici kao najčešću izvannastavnu aktivnost učenici odabiru sportsku aktivnost, slijede ju likovna te neke druge aktivnosti. Nogometom i trčanjem u slobodno vrijeme podjednako se bave i učenici urbane i ruralne sredine, dok se razlika uočava kada je riječ o rukometu. Učenici urbane sredine ne bave se tom aktivnošću, dok se njih 12,06% ruralne sredine bavi. Razlog zbog kojeg se bave tjelesnom aktivnošću ili sportom, najčešće navode zdravlje te druženje s prijateljima. Rezultati ukazuju kako se 45,45% učenika urbane i 46,55% učenika ruralne sredine bavi tjelesnom aktivnošću ili sportom svaki dan. Martinčević (2010) je u svome istraživanju dobila slične rezultate koji pokazuju kako se 41% učenika bavi tjelesnom aktivnošću svaki dan. Više od 80% učenika smatra da je bavljenje sportom važno, čime su ukazali na pozitivan stav prema sportu. Učenicima ruralne sredine bavljenje sportom važno je ponajprije za zdravlje, dok je učenicima urbane sredine važno za druženje, zdravlje te zabavu. Stavovi se ne razlikuju kad je riječ o predmetu tjelesna i zdravstvena kultura. Većina je navela kako se slažu da bi tjelesna i zdravstvena kultura trebala biti svaki dan te shodno s time da nemaju previše sati tjelesne i zdravstvene kulture. Učenici navode niz aktivnosti koje žele da se provode u njihovoj školi od kojih se ističe nogomet.

Ovo istraživanje pokazalo je kako su učenici dovoljno tjelesno angažirani. U prethodnim istraživanjima pokazala se znatno manja zainteresiranost za bavljenjem nekom tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme. Najčešće se bave tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme od čega se izdvajaju nogomet, rolanje, trčanje i tenis. Pozitivan je podatak da se većina njih bavi tjelesnom aktivnošću svaki dan ili dva-tri puta tjedno što je dovoljno kako bi se zadovoljile potrebe za kretanjem. Učenici su osviješteni o važnosti sporta za život te ističu kako

je ono važno za zdravlje. Imaju pozitivne stavove prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi i žele da se ona provodi u većoj satnici nego što je danas. Škola kao odgojno-obrazovna ustanova te lokalna zajednica sigurno su prodonjele odabiru ovakvog načina života učenika i učenica time što su im omogućile slobodno uključivanje u izvannastavne i izvanškolske sportske aktivnosti.

## 12. ZAKLJUČAK

Razvitkom tehnologijskih znanosti život suvremenog čovjeka uvelike se promjenio. Prevladava sedentarni način života i time direktno šteti psiho-fizičkom zdravlju čovjeka. Od prije je poznato kako je ljudsko tijelo stvoreno za kretanje pa je samim time neophodno za pravilan rast i razvoj. Djeca i mladi sve više borave u zatvorenim prostorima baveći se aktivnostima koje ne zahtijevaju fizički napor. Roditelji su preokupirani poslom te su djeca prepuštena sama sebi. Škola bi, kao odgojno-obrazovna ustanova, mogla pridonjeti stvaranju svijesti o važnosti bavljenja tjelesnim aktivnostima, kroz uključivanje roditelja u odgojno-obrazovni proces njihove djece. Integracija predmeta tjelesne i zdravstvene kulture u ostale predmete uvelike će proširiti razvijanje svijesti o važnosti tjelesne aktivnosti za ljudski organizam. Uključivanjem učenika u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti zadovoljila bi se važnost svakodnevnog jednosatnog vježbanja. Mnoge izvannastavne i izvanškolske aktivnosti imaju istu zadaću, zadovoljiti interes učenika za stjecanjem novih teorijskih i praktičkih znanja. „Važno je, nadalje, istaći da učenici imaju pravo i dužnost da zajedno s nastavnicima i organima upravljanja neposredno sudjeluju u realizaciji programa rada škole, uz obavezno učenje, rad i vladanje u skladu sa zakonom i drugim propisima.“ (Findak i Stella, 2000, str. 1). Izvannastavne aktivnosti organizira škola radi popunjavanja satnice koja nije dovoljna samo provedbom tjelesne i zdravstvene kulture dok se izvanškolske aktivnosti organiziraju u svrhu potpunije i uspješnije socijalizacije mladih. Kako bi učenici ostvarili sav svoj potencijal, važno je razvijanje raznih sposobnosti koje su moguće provođenjem kvalitetnog vremena baveći se tjelesnim aktivnostima i sportom. Trend sedentarnog načina života treba se iskorijeniti. Svaki čovjek, neovisno o starosnoj dobi trebao bi naći vremena za tjelesnu aktivnost. Ona iziskuje napor, no u vidu trebamo imati krajnji cilj, zdrav život ispunjen zadovoljstvom.

### 13. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000). *Slobodno vrijeme i igra*. U: Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
2. Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). *Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih*. Napredak: časopis za pedagojsku teoriju i praksu, 152 (3-4), 479-494.
3. Badrić, M., Prskalo, I., i Matijević, M. (2015) *Aktivnosti u slobodnom vremenu učenika osnovne škole*. Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, 17 (2), 299.-332.
4. Caput-Jogunica, R., Barić, R. (2015): *Izvanastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole*. Školska knjiga, Zagreb.
5. Đuranović, M., i Opić, S. (2016) *Aktivnosti učenika u slobodnom vremenu u Sisačko-moslavačkoj županiji*. Život i škola, 62 (1), 13.-23.
6. Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
7. Findak, V. i Stella, I. (2000.) *Izvanastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Janković, V. (1973.). *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi*. Pedagoško-književni zbor
9. Jelinčić, A. (2009). *Slobodno vrijeme i televizija – suodgajatelji djece i mladih*. U Andrijašević, M. (Ur.), *Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije* (str. 97-104). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
10. Kvesić, I., Prskalo, I., Badrić, M., Madunović, I. (2015) *Provođenje slobodnog vremena učenika osnovne škole*. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2015, 153-162
11. Martinčević, J. (2010) *Provođenje slobodnog vremena i uključenost učenika u izvanastavne aktivnosti unutar škole*, Život i škola, 24 (2), 19. – 34.
12. Mlinarević, V. i Brust Nemet, M. (2012). *Izvanastavne aktivnosti u školskom kurikulumu*. Osijek : Učiteljski fakultet u Osijeku.
13. *Nastavni plan i program za osnovnu školu* (2006). Vican, D; Milanović Litre, I. (ur.), str. 323, Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa.
14. Neljak, B. (2013.) *Opća kineziološka metodika*. Priručnik, Gopal d.o.o., Zagreb.

15. Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije*, Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
16. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Školska knjiga, Zagreb.
17. Valjan Vukić, V. (2013). Slobodno vrijeme kao " prostor" razvijanja vrijednosti u učenika. *Magistra Iadertina*, 8(1.), 59-73.

## 14. PRILOZI

### ANKETA ZA UČENIKE

OSNOVNA ŠKOLA: \_\_\_\_\_ RAZRED: \_\_\_\_\_

SPOL (ZAOKRUŽI):            MUŠKI            ŽENSKI

DOB: \_\_\_\_\_

Na ova pitanja odgovori potpuno iskreno jer je anketa anonimna (Nigdje neće pisati tvoje ime i to ni na koji način neće utjecati na tvoju ocjenu iz bilo kojeg predmeta ili na tvoj ukupan uspjeh).

**1. Kako najčešće provodiš slobodno vrijeme? (zaokruži samo 1 odgovor)**

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1. gledam televiziju                                 | 4. surfam internetom        |
| 2. bavim se sportom                                  | 5. čitam knjige             |
| 3. igram igrice (računalo, mobitel, playstation ...) | 6. nešto drugo (navedi što: |

**2. Koliko sati dnevno provodiš pred televizijom ili računalom?(zaokruži)**

0      1      2      3      više od 3 sata dnevno (koliko?: \_\_\_\_\_ )

**3. Koju izvannastavnu aktivnost pohadaš? (zaokruži)**

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1. dramsku      | 5. likovnu    |
| 2. recitatorsku | 6. ekološku   |
| 3. sportsku     | 7. novinarsku |
| 4. zbor         | 8. neku drugu |

**4. Baviš li se tjelesnom aktivnošću/ili sportom u slobodno vrijeme?**

1. DA                                      2. NE (prijeđi na 8 pitanje)

**5. Kojom se tjelesnom aktivnošću/ ili sportom baviš u slobodno vrijeme?**

(zaokruži ili upiši)

1. trčanje
2. nogomet
3. tenis
4. plivanje
5. rukomet
6. ples
7. rolanje
8. odbojka
9. atletika
10. košarka
11. borilački  
sportovi

**6. Zbog čega se baviš tjelesnom aktivnošću/ili sportom u slobodno vrijeme?**

(zaokruži)

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1. zbog zdravlja                | 3. zbog uspjeha u sportu |
| 2. zbog druženja s prijateljima | 4. zbog zabave           |

**7. Koliko se često baviš tjelesnom aktivnošću/ ili sportom u slobodno vrijeme?(zaokruži)**

1. ponekad
2. dva – tri puta tjedno
3. svaki dan

**8. Smatraš li da je bavljenje sportom važno? (zaokruži)**

1. DA      2. NE      3. MOŽDA

**9. Za što je bavljenje sportom važno? (zaokruži ili upiši)**

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| 1. za druženje | 4. za sve navedeno |
| 2. za zdravlje | 5. _____           |
| 3. za zabavu   |                    |

**Slijedeća pitanja ocijeni ocjenom od 1 do 5 gdje je 1 nimalo se ne slažem s navedenim, a 5 potpuno se slažem:**

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 10. Tjelesna i zdravstvena kultura bi trebala biti svaki dan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Imamo previše sati tjelesne i zdravstvene kulture.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Imamo premalo sati tjelesne i zdravstvene kulture.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**13. Koju bi aktivnost želio/željela da se odvija u školi? (upiši)**

\_\_\_\_\_